



سلطة الأخوات الثلاث

عدد الحصص 4 | مدة التحضير 10 دقائق | الوقت الإجمالي 10 دقائق

الأدوات:

لوح تقطيع
بولة متوسطة الحجم

أدوات الطهي:

سكين
ملاعق للمعايرة وأكواب مدرّجة
فتّاحة علب

المكونات

علبة 15 أونصة من فاصوليا (فاصولياء سوداء أو فاصولياء حمراء أو حمص) بدون ملح مضاف
علبة بوزن 15 أونصة من الذرة بالفلفل الأحمر والأخضر بدون ملح مضاف، مصفاة. أو كوب من الذرة الطازجة أو المجمدة بعد إذابتها
حبة كوسا صغيرة مقطّعة أو كوب من القرع المطهي المقطّع أو علبة بوزن 15 أونصة من الكوسا أو كوب من القرع المجمد بعد إذابته
ملعقة كبيرة من الكزبرة المقطّعة
ملعقتان كبيرتان من عصير الليمون الحامض (حوالي ليمونة واحدة)
حبة فلفل هالابينو، تُنزع البذور وتُقرم فرمًا ناعمًا (اختياري)

التعليمات

1. قبل البدء، اغسل يديك والأسطح وأدوات الطهي وأغطية العبوات والفاكهة والخضروات.
2. صقي الفاصوليا واسكبها في بولة متوسطة الحجم.
3. أضف الذرة، الكوسا (أو البازلاء أو القرع)، الكزبرة، عصير الليمون الحامض والهالابينو (في حالة استخدامه). قلب الخليط حتى يمتزج.

معلومات تغذوية:

السعرات الحرارية 180
إجمالي الكربوهيدرات 36 جم
إجمالي الدهون 2 جم
البروتين 9 جم
الصوديوم 5 ملجم